

## KURZ NOTIERT

## Die heilende Kraft des Waldes

**TERNELL** Eine circa 8 Kilometer lange entschleunigende Wanderung durch den Hertogenwald mit der Diplom-Naturführerin Ruth Rebière organisiert am Sonntag, 27. September, von 10 bis 14 Uhr, das Haus Ternell. Bei dieser Wanderung geht es in erster Linie darum, Energie zu tanken, indem man sich auf die Urkräfte des Waldes besinnt, von dem eine heilende Kraft für Körper und Seele ausgeht. Auf der circa vierstündigen Tour ab Haus Ternell erfahren die Teilnehmer Wissenswerte über die Geschichte des Waldes, unseren Umgang mit ihm, und sie entwickeln Strategien, um ihr Wohlbefinden beim Waldbaden zu stärken. Stressfrei und gut gelaunt erfolgt die Rückkehr an den Ausgangsort. Der Kostenbeitrag beläuft sich auf 9 Euro pro Person. Die Wanderung ist auch geeignet für Kinder ab 10 Jahren (5 Euro). Der Treffpunkt ist am Haus Ternell in Eupen. Bitte Rucksackverpflegung vorsehen. Anmeldung sind möglich bis zum 25. September unter Tel. 0032/87/552313 oder per E-Mail an info@ternell.be (bitte Namen und Telefonnummer angeben).

## Selbsthilfegruppentreffen zum Thema Demenz

**SIMMERATH** Die Alzheimer Gesellschaft Städteregion Aachen lädt jeden Monat zu einem Selbsthilfe-Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz ein. Die Teilnehmenden erfahren Entlastung durch den Erfahrungsaustausch und erhalten hilfreiche Informationen. Das nächste Treffen findet im Rahmen der Alzheimer-Tagung in der Städteregion Aachen am Donnerstag, 1. Oktober, von 16.30 bis 18 Uhr im Rathaus der Gemeindeverwaltung Simmerath statt und ist offen für neue Interessierte. Anmeldung und nähere Informationen unter Tel. 0171/3778223 oder E-Mail: ulrich.albert@gmx.net. Das komplette Programm der Alzheimer-Tagung ist zu finden unter www.alzheimergesellschaft-aachen.de.

## Mobile Saftpresse kommt nach Rott

**ROTT** Die mobile Saftpresse der Sonne eG macht am Dienstag, 6. Oktober, und Mittwoch, 7. Oktober, Station am Sportplatz in Rott, Tiergarten. Eine Anlieferung ist ab 50 Kilogramm möglich. Eine Terminvereinbarung zum Pressen ist erforderlich, auch um lange Wartezeiten zu vermeiden. Anmeldungen für diesen Tag nimmt Ruth Richter entgegen unter Tel.: 02471/4743 oder E-Mail: info@naturerlebnisse.com.

## Bei Wind und Wetter draußen aktiv

„Outdoor“-Sportler: In kleineren und größeren Gruppen tun sich Nordeifeler zusammen, um im Freien zu trainieren

VON ELKE BOURGERET

**NORDEIFEL** Bei schönem Wetter sind sie draußen anzutreffen. Sie sind auf Feldwegen, im Wald oder in unseren Dörfern unterwegs. In der dunklen Jahreszeit werden es weniger; aber es gibt sie auch dann – die unentwegt „Outdoor“-Aktiven. Die Laufgruppen aus Konzen und Mützenich, die Wanderer der einzelnen Ortsgruppen des Eifelvereins, die Radsportgruppen treffen sich ganzjährig und regelmäßig. Früh einsetzende Dunkelheit oder Regen halten sie nicht vom Training ab; sie verändern nur ihre Strecken und passen ihre Kleidung an.

## Eine Stunde Montagsrunde

Einige dieser ausdauernden Sportler haben sich zur Walkinggruppe des FC Imgenbroich zusammengeschlossen. Seit ungefähr zwei Jahren starten sie ihre Montagsrunde ab dem Vereinsheim. Eine gute Stunde lang sind sie dann gemeinsam unterwegs. Bisher ist es gelungen, jedes Mal eine neue Streckenvariante zu finden, damit der Weg nicht eintönig wird. „Und wenn man eine Strecke einmal andersherum geht, eröffnet sie wieder ganz neue Blickwinkel“, erklärt Gruppenleiterin Irene Huppertz. Langweilig wird es sowieso nicht, denn gerade beim Walken kommen die Teilnehmer immer wieder mit wechselnden Wegbegleitern ins Gespräch.

Man sei nie allein unterwegs, berichtet eine der Walkerinnen; jede



Gut gelaunt am Start: die Walkinggruppe des FC Imgenbroich.

FOTOS: ELKE BOURGERET

Woche fänden sich Sportlerinnen am Treffpunkt ein. Diese kleine Auszeit ist ihnen wichtig; eine Stunde in der Natur, in der Sauerstoff getankt wird und der Alltag außen vor ist. Ganz nebenbei absolvieren sie dabei ein gesundes Herz-Kreislauftraining. Sie bauen Muskelmasse auf, da sie ungefähr 90 Prozent ihrer Körpermuskulatur beanspruchen und lösen schmerzhaft Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Sie gehen in zügigem Tempo über

Stock, Stein und Wurzeln bergauf und bergab, mal auf breiten Wegen, mal auf schmalen Pfaden. Und sie passen darauf auf, dass niemand zurückbleibt. Das Tempo richtet sich nach dem langsamsten Walker.

Wer neu zur Gruppe hinzukommt, wird sehr herzlich aufgenommen, befindet sich sofort mittendrin und freut sich nach den abschließenden gemeinsamen Dehnübungen bereits auf den nächsten Montag. Der Blick auf die Fitnessuhr macht noch zufriedener – mehr als sechs Kilometer in einer guten Stunde sind zurückgelegt.

Es haben noch nicht viele Männer den Weg zur Walkinggruppe gefunden, obwohl auch sie von einer Teilnahme profitieren. Wer dem Walken noch etwas hinzufügen möchte, kann das Training durch den wöchentlichen Freizeitlauf ergänzen. Ebenso regelmäßig treffen sich Gleichgesinnte jeden Donnerstag am Vereinsheim.

Eine weitere Gruppe sportlicher Aktiver trifft sich ganzjährig draußen, sommers wie winters, bei Hitze, Regen, Schnee, Hagel, um neben dem Radelweg am Bahnhof Konzen ein Zirkeltraining abzuhalten.

## Aus allen Himmelsrichtungen

Dieser Treffpunkt ist logistisch sinnvoll für alle Teilnehmer zu erreichen, denn sie kommen hier aus unterschiedlichen Himmelsrichtungen zusammen. Angeleitet von ihrem ausgebildeten Fitnesstrainer Frank Derichs absolvieren aktuell acht

Sportler jeweils zu zweit die einzelnen „Workout“-Stationen. Zur Lockerung der Muskeln starten sie mit einigen Laufmetern vorwärts, rückwärts und seitwärts. Danach geht's an den Parcours. Viele Trainingsgeräte braucht Frank Derichs nicht. An eine Station stellt er zwei Kugelhanteln. Kettlebells heißen sie, erfährt der Laie. Hier heben die Damen das doppelte Gewicht, ungefähr so, wie man auf rücken schonende Weise einen Kasten Wasser vom Boden anheben sollte.

## Training mit eigenem Gewicht

Am stählernen Wartehäuschen befestigt er zwei Schlingentrainer. An diesem nicht elastischen Gurtsystem mit Schlaufen und Griffen werden Ruderbewegungen im Wechsel mit Liegestütz absolviert. Hier wird das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt. An den anderen Stationen sind keine Trainingsgeräte erforderlich. Es geht um Übungen wie Hampelmannsprünge, korrekt ausgeführte Kniebeugen, große Ausfallschritte – im Prinzip Belastungen, die jeder allein zu Hause ausführen könnte. Aber die Teilnehmer sind sich einig, dass man auf sich allein gestellt Trainingseinheiten gern aufsucht und dass außerdem das Gruppentraining an der frischen Luft sehr viel mehr Spaß bereitet.

Vor dem ersten Training führt der Personaltrainer ein Anamnesegespräch durch. Er fragt nach ge-

sundheitlichen Beschwerden, nach Medikamenteneinnahmen, nach Besonderheiten im Bewegungsapparat, sportlichen Einschränkungen. Und er achtet sehr genau auf die richtige Ausführung der Bewegungseinheiten. Er korrigiert durchgestreckte Beine, wo sie leicht gebeugt sein sollen, Körperspannung, wenn sie erforderlich ist, falsch angewinkelte Arme.

Der Trainer motiviert jeden Teilnehmer freundlich über seine persönlichen Komfortzone hinaus. Alter, Geschlecht oder Fitnesslevel spielen bei diesem Training an der frischen Luft überhaupt keine Rolle. Jeder trainiert in seinem eigenen Rhythmus und mit seiner individuellen Intensität; an diesem Tag in jeweils sechsminütigen Intervallen. Wie viele Wiederholungen der Einzelne schafft, ist Nebensache. Fakt aber ist, dass es nächste Woche schon mehr sein werden.

## Kater-Prognose

Mit ausgewogenen Dehnübungen runden die Sportler die 45-minütige Trainingseinheit ab. Wer es wünscht, erhält bei Frank Derichs eine persönliche Ernährungsberatung. Und auch nach dem Training hält er Kontakt zu seinen Schützlingen, erkundigt sich nach eventuell aufgetretenen Beschwerden oder dem unvermeidlichen Muskelkater. Wo es zwicken wird, sagt er muskelgenau vorher. Und ebenso genau prophezeit er, wann der Muskelkater verschwunden sein wird.



Frank Derichs erklärt eine Übung am „Sling-Trainer“.

## Die Briefwahl zum 27. September

Stadt Monschau informiert zum Prozedere bei beiden anstehenden Wahlen

**MONSCHAU** Zahlreiche Wahlberechtigte haben bereits von der Möglichkeit Gebrauch gemacht, per Brief zu wählen. Anträge können weiterhin gestellt werden: mit Hilfe des auf der Rückseite des Wahlbenachrichtigungsschreibens aufgedruckten Antrages, formlos per Post an die Stadt Monschau, Wahlamt, Laufstraße 84, 52156 Monschau, per Fax an 02472/81220 oder per E-Mail an agnes.kirch@stadt.monschau.de, persönlich beim Wahlamt, Laufstraße 84, großer Sitzungssaal, Vorbau (Mitnahme der Unterlagen möglich oder Wahl direkt vor Ort).

Eine telefonische Terminvereinbarung ist nicht erforderlich, aber die geltenden Hygienevorschriften sind zu beachten und eine Mund-Nase-Bedeckung mitzubringen.

Die Frist für die Beantragung der Briefwahl zur Stichwahl der Bürgermeisterin und der Wahl des Rates (Nachwahl) endet am Freitag, 25. September, 18 Uhr (Eingang beim Wahlamt), im Falle nachgewiesener plötz-

licher Erkrankung am Wahltag um 15 Uhr. Alle bis dahin eingehenden Anträge werden bearbeitet, jedoch muss der Antragsteller – falls er nicht persönlich erscheint – die Zustellzeit per Post an ihn berücksichtigen und auch selbst für den rechtzeitigen Eingang des Wahlbriefes beim Wahlamt sorgen.

Damit der Wahlbrief bis zum Wahlsonntag wieder im Rathaus eingeht, sollte er zeitnah (unfrankiert) zur Post aufgegeben oder aber zum Rathaus gebracht werden. Der Briefkasten am Rathaus wird letztendlich am Wahltag, Sonntag, 27. September, 16 Uhr, geleert.

Das Wahlamt steht für weitere Auskünfte jederzeit gerne zur Verfügung.

Für das Wahlamt gelten die üblichen Öffnungszeiten der Stadtverwaltung Monschau, jedoch besteht folgende zusätzliche Erreichbarkeit unmittelbar vor der Wahl: Freitag, 25. September, bis 18 Uhr, Rathaus, großer Saal, Vorbau, Tel. 81222; Samstag, 26. September, 9 bis 12 Uhr, großer Saal, Vorbau, Tel. 81222; Sonntag, 27. September,

von 7.30 Uhr bis zur abschließenden Ermittlung des Wahlergebnisses, Rathaus, Bürgerbüro im Eingangsbereich, Tel. 810

Vor dem Hintergrund der notwendigen Corona-Schutzmaßnahmen bittet die Stadt Monschau um Verständnis, dass die bisher übliche Präsentation der Wahlergebnisse nicht im großen Sitzungssaal des Rathauses stattfindet. Alle Ergebnisse können auf der Homepage der Stadt Monschau, www.monschau.de am Abend des 27. September ab 18 Uhr abgerufen werden (nach Eingang der Schnellmeldungen).

Darüber hinaus werden die Wahlergebnisse in der Aula der ehemaligen Gemeinschaftshauptschule Monschau-Roetgen-Simmerath, Walter-Scheibler-Straße 36 in Monschau ab 18 Uhr präsentiert. Besucher sind willkommen. Die Besucherplätze sind aufgrund der Corona-Beschränkungen begrenzt. Das Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung ist Pflicht. Am Platz kann sie abgenommen werden. Es muss ein Eintrag in eine Anwesenheitsliste erfolgen.

## Der Gartenbaumläufer bleibt hier

Aus der Natur unserer Heimat: Vogelart ist Jahresvogel, zieht nicht im Herbst weg

VON GÜNTHER KRINGS

**NORDEIFEL** Für das Klettern an Baumstämmen ist der kleine Gartenbaumläufer bestens geeignet. Ganz schnell bewegt er sich am Baumstamm in Spiralen hoch und klammert sich mit seinen langen, spitzen Krallen an den rissigen Baumrinden, stets auf der Suche nach Insekten und Spinnen, die sich dort versteckt haben.

Die drei Krallen an den Vorderzehe sind wie Haken, an denen sich der kleine Vogel von etwa 10 Gramm Gewicht festkrallt. Mit der Kralle der Hinterzehe stützt er sich zusätzlich ab. Und um die Baumrinden gründlich absuchen zu können, hat er einen langen und gebogenen Schnabel, mit dem er in Borken und auch in Mauerspalten Nahrung sucht.

Gartenbaumläufer leben als Kulturfolger in Parks, auf alten Friedhöfen und in Gärten mit alten Obstbäumen und in Wäldern mit Bäumen, die eine rissige Rinde haben, wie z. B. Eichen.

Nach mehr als 50-jähriger Beobachtungstätigkeit im alten Kreis

Monschau hat man allerdings den Eindruck, dass der Gartenbaumläufer im letzten Jahrzehnt nicht mehr so häufig anzutreffen ist wie früher. Das Insektensterben wirkt sich bei diesem Vogel sehr negativ auf die Bestände aus.



In Rocherath gab es in den 70er Jahren eine Beringungsstation, wo Kleinvögel in Netzen gefangen und beringt wurden.

FOTO: GÜNTHER KRINGS

Der Gartenbaumläufer ist in unserer Heimat Jahresvogel, er fliegt im Herbst also nicht weg in wärmere Gebiete. Das Nest wird ab Mitte März hinter Rinden, verletzten Bäumen, Hohlräumen oder länglichen Spalten in alten Bäumen angelegt. Das Bauen des Nestes ist eine Angelegenheit des Weibchens. Dabei trägt es dünne Ästchen an den Nistplatz, der mit Moos, trockenen Halmen und Tierhaaren ausgepolstert wird. Auch das Brüten erledigt das Weibchen allein. Da der Partner das Weibchen nicht füttert, muss es jeden Tag mehrmals das Nest verlassen, um für sich Nahrung zu suchen.

Das Männchen bewacht lediglich das Revier während der Brutzeit. Sind die Jungen geschlüpft, beteiligt sich auch das Männchen an der Fütterung. Beide Partner sammeln nun eifrig auf ihren Klettertouren Fliegen, Käfer, Raupen, Blattläuse, Spinnen von den Bäumen oder auch von alten Mauern ab. Nach knapp drei Wochen sind die Jungen flügge und beginnen kurz danach ihr eigenes Leben.